

実践女子大学生の体力推移 —昭和 62 年から平成 19 年の報告—

春山文子*・菅沼絃子*

* 食生活科学科 健康・スポーツ科学研究室

The Report of Physical Fitness transition by
Jissen Women's University students from 1987 to 2007

Fumiko HARUYAMA*, Hiroko SUGANUMA*
Department of Food and Human Sciences

Key words : 体力, 推移, 21 年間

I はじめに

今年、(財)大学基準協会が定める大学評価における主要点検・評価項目から体育に関する項目は平成 21 年度から削除することを決定したが、これからの学士課程教育における体育のあり方は、各大学の判断に委ねられた。

本学は、平成 5 年の大学改革以来、健康・スポーツ科学科目は、文生共通の総合教育科目 5 区に位置づけられ、生活科学部食生活科学科以外は、選択科目となって現在に至っている。それに伴い、教員組織も専門分野（食生活科学科）の分属として配置されている。

また、本学も平成 22 年度から大きく教育改革が行われようとしている時期にある。今回、学生の健康体力の状況について報告しておけば、今後の教育に役立つものと考えた。

一方では、青少年の体力・運動能力の低下傾向が指摘されており、青年期後期にあたる大学生の体力の状況も低下する傾向にある。

このような状況の中、体育の重要性と意義を再度見直すため、今回、昭和 62 年度から現在の体力測定結果の推移をまとめ、報告することとした。

旧保健体育科目は、一般教養の必修であった当初からは、学生の健康体力状況を把握するため、年度初めには、健康診断と共に体力測定も義務付けていた。

それ以降も改革などの変更があったが、学生の健康体力管理を重要視し、現在も継続実施している。

学生生活の基盤となる健康・体力の維持増進は、大学体育の目標でもある。また、創立者下田歌子先生の場合は、本学健康・スポーツ科学科目の目標にも掲げ、指導内容の中心としている。すなわち「体育・徳育・知育」三位一体の教育論の第一に体育の意義を解説し、本学の特色を明らかにして、社会に貢献出来る自立の基礎づくりをねらいとしての体力測定実施である。

体力低下は、健康・スポーツ科学実習授業の行動にも顕著に現われており、無反応、無表情、無関心の『3 無状態』、授業中にお手洗いへ行く、座り込む、寝そべる、積極的・自主的協力が乏しい、集中力・競争心の気迫が弱い状態が随処感じられる。要するに、体力にゆとりがないための保身的行動になるのである。

このような状況は、社会的背景の影響に反映して現われているようで、大学教育の質の向上の基礎づくりとして、健康体力レベルを高めることの再認識が重要に思えてならない。

II 本学における体力測定

A. 体力測定調査の経緯

本学では、今日まで、保健体育科目の授業（内容については表 1 を参照）において、履修者全員を対象に体力測定を実施してきた。

必修時代（平成 4 年度まで）の体力測定は、旧文部省体育局が定めた「旧スポーツテスト」の中から「体力診断テスト」のみを実施し、その後、平成 11 年度

表 1 授業内容の変遷

年度	開講区分	科目名	授業内容(科目)
昭和62～	必修	通年 体育実技	[ねらい]1) 発育・発達促進および健康体力の維持増進のための運動方法の学習 2) 社会性および道徳性の育成 3) 生涯スポーツに関連した自己開発能力の育成 [科目]バレーボール、バスケットボール、バドミントン、テニス、ゴルフ、ソフトボール、サッカー、フリスビー、ゲートボール、フオークダンス、卓球、各種の体操
	必修	通年 特別コース	(長期にわたる体育運動不可能の者を対象)
平成4～	必修	通年 体育実技	[ねらい]1) 発育・発達促進および健康体力の維持増進のための運動方法の学習 2) 社会性および道徳性の育成 3) 生涯スポーツに関連した自己開発能力の育成 [科目]バレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球、なぎなた、一般体操/ダンス(手具体操、気功法、エアロビクス)、その他ソフトスポーツ、ゴルフ、テニス、フライングディスク、ソフトボール
	必修	通年 特別コース	(長期にわたる体育運動不可能の者のみを対象)
平成5～	選択・必修 ^{※1}	通年 健康運動実習	[ねらい]健康増進の維持増進をねらいとして、日常生活に生かせる運動を中心に、科学的理論にもとづき、各種運動による健康運動を学習する [科目]フィットネス(日常の基本運動型、リズム体操、柔軟体操、ストレッチ体操、気功法、なぎなたなど) レクリエーショナルスポーツ(手軽に行われるスポーツ種目、バドミントン、卓球、バレーボール、ソフトバレーボール、インディカなど) スペシャル エクササイズ(筋力、パワー、持久力、柔軟性など個人の必要性からフィットネスマシーンなど)
	選択・必修 ^{※1}	通年 基礎スポーツ実習	[ねらい]人間の身体活動の複合的機能性に気づくこと、各種の条件に適応する方法を知ること、運動の快適性を体感することなどをねらいとする [科目]テニス、ゴルフ、ソフトボール、フライングディスク、バレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球など
	選択・必修 ^{※1}	通年 生涯スポーツ実習A	エクササイズ
	選択・必修 ^{※1}	通年 生涯スポーツ実習B	ゴルフ、スキー
平成12～	選択・必修 ^{※2}	通年 健康運動実習	[ねらい]健康・体力を維持増進する過程で自己表現や自己開発、そして自己をつくるために正しい知識の理解と運動・スポーツの実践 [科目]卓球、ゴルフ、ソフトボール、フライングディスク、硬式テニス、バレーボール、バスケットボール、バドミントン、ソフトバレーボール、ウエイトトレーニング、ストレッチング、エアロビクスエクササイズ、ソフトダンスエクササイズ、インディカエクササイズ、インディカ、バドミントン、ソフトバレーボール、卓球
	選択・必修 ^{※2}	通年 基礎スポーツ実習	[ねらい]運動学の知識を学び実践し、技術を獲得し、それらを利用して非日常的空間においてストレス解消やコミュニケーションをはかり、喜びや楽しさを体験できる運動・スポーツを身につける [科目]バレーボール、バドミントン、ゴルフ、テニス、ソフトボール、卓球、サッカー、ジョギング、ウォーキング、フライングディスク、バスケットボール、ウエイトトレーニング、ストレッチ体操、リズム体操、手具体操、太極拳・気功、ゴルフ、インディカ、なぎなた、ソフトバレーボール、キックベースボール
	選択・必修 ^{※2}	通年 生涯スポーツ実習	ゴルフ
	選択・必修 ^{※2}	通年 ヘルスプロモーション実践実習	[ねらい]生涯学習の視点で健康づくりのための運動指針をふまえ、人々が自ら健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスについて実践実習する [科目]ストレッチ、柔軟体操、リズム体操、手具体操、気功、室内総合スポーツのゲーム
平成16～	選択・必修 ^{※2}	半期 健康運動実習A	[ねらい]健康の自主管理に必要な実践的科学的背景に健康・体力の回復、保持、増進を目的とする運動方法の実習 [科目]卓球、ゴルフ、ソフトボール、フライングディスク、ストレッチ、柔軟体操、リズムジムナスティクス、気功、エアロビクスエクササイズ、なぎなた、インディカ
	選択・必修 ^{※2}	半期 健康運動実習B	[ねらい]健康の自主管理に必要な実践的科学的背景に健康・体力の回復、保持、増進を目的とする運動方法の実習 [科目]テニス、バレーボール、バスケットボール、バドミントン、ソフトバレーボール、フライングディスク、手具運動遊び
	選択・必修 ^{※2}	半期 基礎スポーツ実習A	[ねらい]各種スポーツの実践を通じて、基本的運動動作を体得し、その習得および習熟に努めるとともに、生涯を健康に過ごすための有用な知識と実践方法を学ぶ [科目]バレーボール、バドミントン、卓球、ゴルフ
	選択・必修 ^{※2}	半期 基礎スポーツ実習B	[ねらい]各種スポーツの実践を通じて、基本的運動動作を体得し、その習得および習熟に努めるとともに、生涯を健康に過ごすための有用な知識と実践方法を学ぶ [科目]ゴルフ、テニス、フライングディスク、バドミントン
	選択・必修 ^{※2}	半期 生涯スポーツ実習A	[ねらい]豊かな人間関係を保ちながら、練習と実践を通じてスポーツの持つ楽しさ面白さを追究する [科目]ゴルフ、硬式テニス
	選択・必修 ^{※2}	半期 ヘルスプロモーション実践実習Ⅰ	[ねらい]生涯において健康管理をするための健康運動の実践方法などを実践しながら、実用性に富んだ内容を身につける [科目]リズム体操、気功、各種室内総合スポーツ
	選択・必修 ^{※2}	半期 ヘルスプロモーション実践実習Ⅱ	[ねらい]生涯において健康管理をするための健康運動の実践方法などを実践しながら、実用性に富んだ内容を身につける [科目]ストレッチ、柔軟体操、リズム体操、手具体操、気功、室内総合スポーツのゲーム
	選択・必修 ^{※2}	半期 健康運動実習1	[ねらい]健康の自主管理に必要な実践的科学的背景に健康・体力の回復、保持、増進を目的とする運動方法の実習 [科目]バドミントン、テニス、フライングディスク、サッカー、タグラグビー、各種健康運動、健康体操、バレーボール
平成18～	選択・必修 ^{※2}	半期 健康運動実習2	[ねらい]健康の自主管理に必要な実践的科学的背景に健康・体力の回復、保持、増進を目的とする運動方法の実習 [科目]バドミントン、テニス、フライングディスク、サッカー、タグラグビー、各種健康運動、健康体操、バレーボール、バスケットボール、導具エクササイズ、卓球
	選択・必修 ^{※2}	半期 基礎スポーツ実習a	[ねらい]実施科目の技術向上を図り、ルールを身につけることにより、スポーツの楽しみ方を実習する [科目]ゴルフ
	選択・必修 ^{※2}	半期 基礎スポーツ実習b	[ねらい]実施科目の技術向上を図り、ルールを身につけることにより、スポーツの楽しみ方を実習する [科目]テニス
	選択・必修 ^{※2}	半期 基礎スポーツ実習c	[ねらい]自己の身体、健康、体力に関心を持ち、日常生活における積極的な身体活動の必要性を理解し、生活習慣確立のために、いろいろなダンス・エクササイズを実践する [科目]ストレッチ、ピラティス、ダンス
	選択・必修 ^{※2}	半期 基礎スポーツ実習d	[ねらい]本学に於けるなぎなたの歴史と全日本なぎなた連盟の歴史的背景を考察し、なぎなたの特性を理解し、正確な基本技を習得する [科目]なぎなた
	選択・必修 ^{※2}	半期 ヘルスプロモーション実践実習Ⅰ	[ねらい]生涯において健康管理をするための健康運動の実践方法などを実践しながら、実用性に富んだ内容を身につける [科目]リズム体操、気功、導具エクササイズ、各種室内総合スポーツ
	選択・必修 ^{※2}	半期 ヘルスプロモーション実践実習Ⅱ	[ねらい]ヘルスプロモーション実践実習Ⅰの応用編として、各種目的別健康体力づくりの理論と実際の留意点や問題点を実践しながら健康管理ができるようにする [科目]リズム体操、気功、導具エクササイズ、各種室内総合スポーツ
	選択・必修 ^{※2}	半期 レクリエーショナルスポーツ	[ねらい]運動方法、ルールの熟知、技術の習得、また運動を通じて協調性やコミュニケーション能力や心身の健康を養うことを目標とする [科目]テニス、サッカー、タグラグビー
	選択・必修 ^{※2}	半期 健康体力科学演習	[ねらい]健康・体力に関する用語を解説しながら、科学に基づいた実践的運動学習により一般運動能力を高める [科目]リズム体操、気功、導具エクササイズ、各種室内総合スポーツ

※1 家政学部のみ必修

※2 食生活科学科のみ必修

「実践女子大学 講義概要」参考

からは「新体力テスト」に則り一部改定して進めた¹⁾。平成 18 年度からは、「健康・スポーツ科学の手引き」を作成し、全学共通科目第 5 区健康・スポーツの全授業科目において統一した項目にて、体力測定を実施している。

体力測定実施の記録は、全て本学健康・スポーツ科学研究室に残されており、今回は、昭和 62 年度から平成 19 年度までの 21 年間の記録をまとめた。

B. 体力測定項目

本学で実施している体力測定項目は「背筋力」「握力」「垂直跳び」「立位体前屈(現在は長座体前屈〔新方式〕)」「上体そらし(現在は未実施)」「反復横跳び〔新方式〕」「踏み台昇降運動〔旧方式〕」の 7 種目である。

21 年間の間には、測定方法の改定等もあり、一貫して見るのが難しい項目もあるため、一部の項目において特徴的なものを挙げた。

C. 統計方法

測定値は項目毎に平均値を算出し、実施年度及び開講期区分を横軸に記した。また、3 項移動平均(連続する 3 年間の平均を示し、平滑化する方法)を用いてグラフを描いた。

解析は平成 3 年度、平成 7 年度、平成 15 年度、平成 17 年度で区切り 5 群に分け、エクセルを用いて行った。2 群間の平均値の差の検定に t 検定を用いた。尚、有意水準は全て 5% とした。

また、対応する 19 歳女性の「全国標準値²³⁾」と対比して本学の結果と比較した。

Ⅲ 結果

(1) 背筋力(新旧同一測定条件項目)

背筋力の推移は、図 1 に示す通りである。グラフを見てわかるように、年々低下傾向にあり、平成初期とそれ以降の年代の差は有意に低下していた。昭和 62 年と平成 18 年を比較するとその差は -13.4kg であった。また、どの年代においても全国標準値を下回っていることがわかる。

(2) 握力(新旧同一測定条件項目)

握力の推移は、図 2 に示す通りである。平成元年を

ピークにその後、急激に低下していたが、平成 10 年以降、徐々に上昇傾向を見せていた。ほぼ全国標準値を下回っていたが、平成 15 年以降は、標準値を多少上回る程になり、現在まだそれを保っていた。

(3) 垂直跳び(新旧同一測定条件項目)

垂直跳びの推移は、図 3 に示す通りである。どの年代においても全国標準値に達することなく、低下傾向であった。昭和 62 年と比較すると現在は、 5.2cm も低下し、その差は著しい。

(4) 立位体前屈(旧測定項目)

立位体前屈の推移は、図 4 に示す通りである。平成 18 年以降は、「新体力テスト」に準じ、長座体前屈の測定へと移行したため、平成 17 年までの記録とした。

立位体前屈においても低下傾向が見えた。平成初期に比べ、どの群においても有意な差が見られた。昭和 62 年と平成 17 年では 3.4cm もの低下があった。

(5) 上体そらし(旧測定項目)

上体そらしの推移は、図 5 に示す通りである。平成 18 年以降は、測定していない。

平成 5 年を境とし、急激に低下していることがわかった。ピーク時と平成 17 年度の差は、 4.4cm の低下で有意であった。

(6) 反復横跳び(新体力測定方法)

反復横跳びの推移は、図 6 に示す通りである。平成 18 年以降は、「新体力テスト」に準じ、測定方法に変更が生じたため、平成 17 年までの記録とした。

平成 3 年をピークとし、徐々に低下し、その後、滞っていた。しかし、全国標準値には、達していなかった。

(7) 踏み台昇降運動(旧測定項目)

踏み台昇降運動の推移は、図 7 に示す通りである。不均一ながら、平成初期から上昇傾向を見せ、その後、横ばいであった。ほぼ全国標準値並みの値であった。

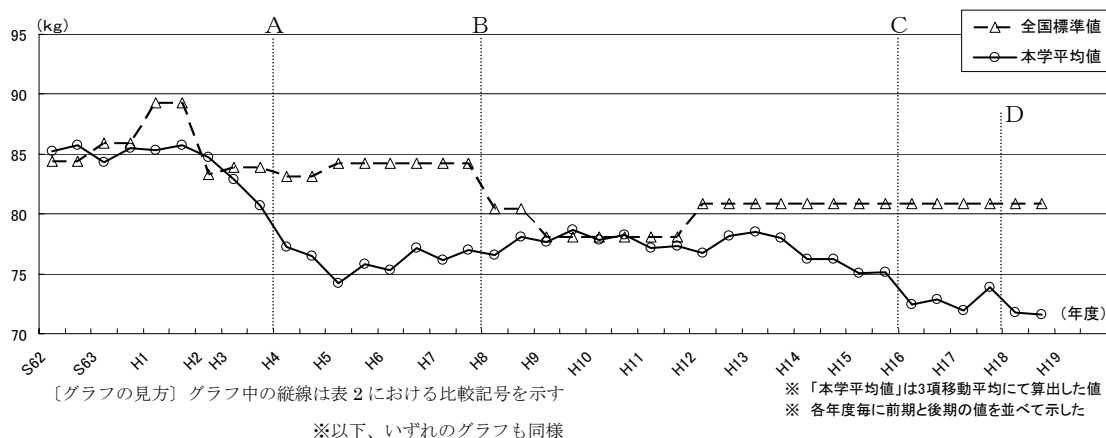


図1 背筋力の年次推移

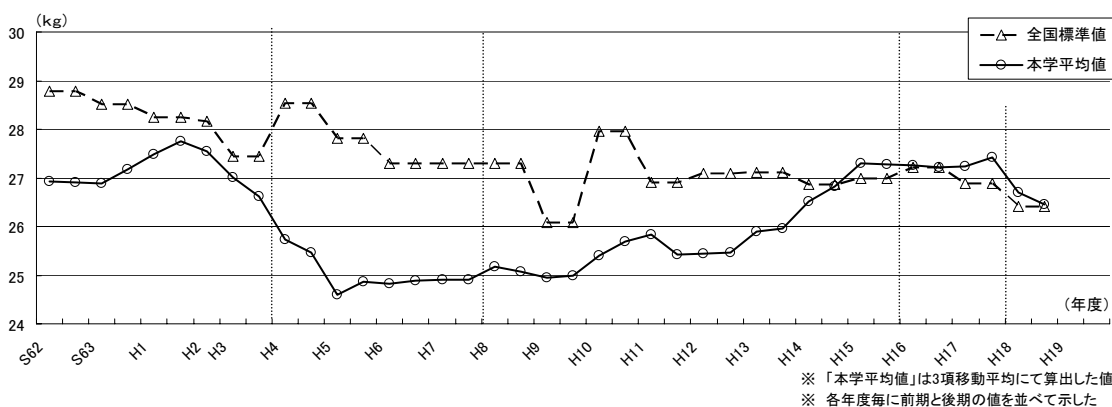


図2 握力の年次推移

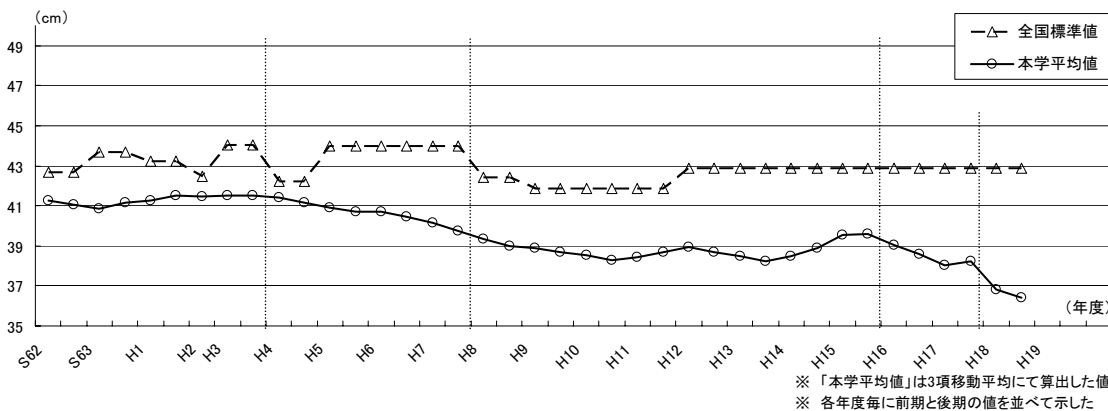


図3 垂直跳びの年次推移

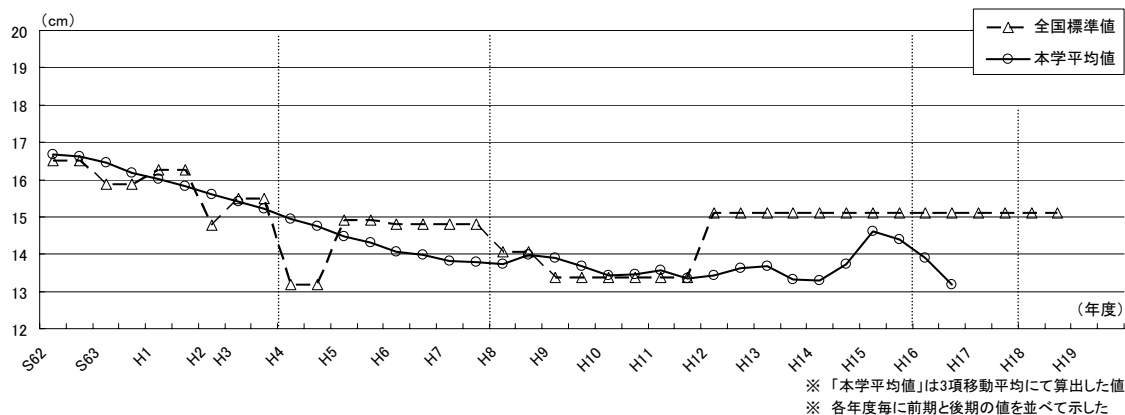


図 4 立立体前屈の年次推移

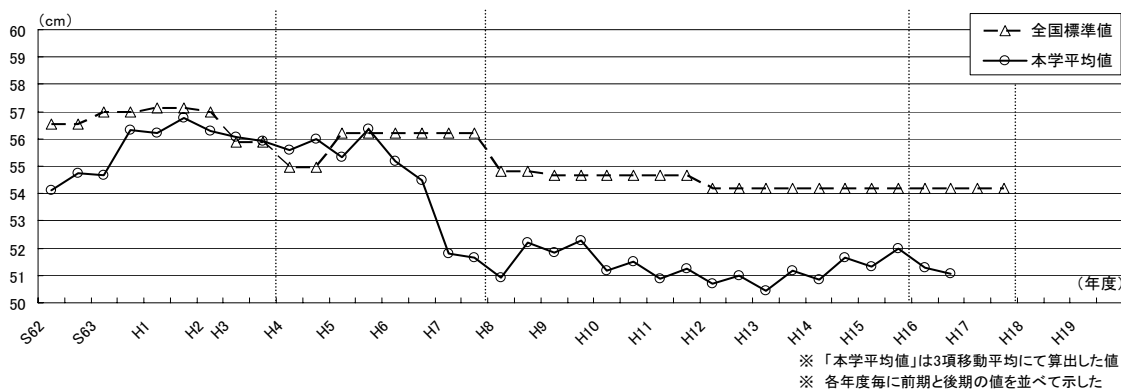


図 5 上体そらしの年次推移

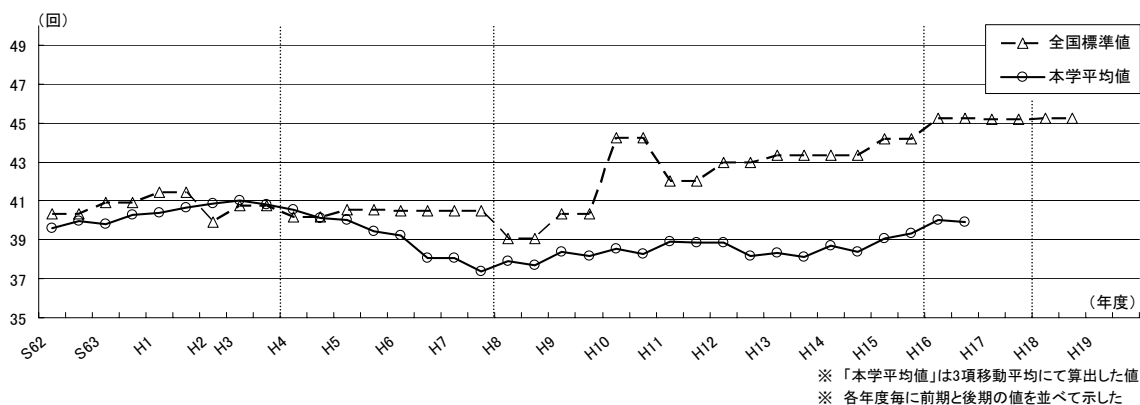


図 6 反復横跳びの年次推移

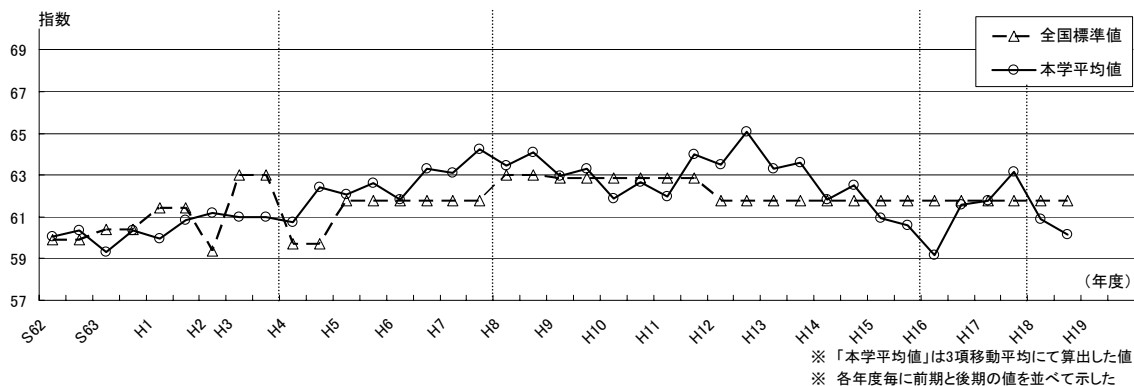


図7 踏み台昇降運動の年次推移

表2 体力測定値の年度間比較

年度		A (S62-H3)	B (H4-7)	C (H8-15)	D (H16-17)	E (H18-19)	年度間の比較
背筋力	mean	85.2	76.6	77.4	72.8	71.7	A-B*, A-C*, A-D*, A-E*, B-C, B-D*, B-E*, C-D*, C-E*, D-E
	SD	2.67	8.00	2.79	3.37	13.64	
握力	mean	27.2	25.1	25.7	27.3	26.6	A-B*, A-C*, A-D, A-E, B-C, B-D*, B-E*, C-D*, C-E, D-E
	SD	0.16	0.90	0.57	0.02	1.29	
垂直跳び	mean	41.3	40.9	38.8	38.9	36.7	A-B, A-C*, A-D*, A-E*, B-C*, B-D*, B-E*, C-D, C-E*, D-E
	SD	0.13	0.25	0.27	0.69	3.21	
立位体前屈	mean	16.2	14.5	13.6	13.7	-	A-B*, A-C*, A-D*, B-C*, B-D, C-D
	SD	0.24	0.24	0.24	1.28	-	
上体そらし	mean	55.6	55.1	51.3	51.1	-	A-B, A-C*, A-D*, B-C*, B-D*, C-D
	SD	2.55	3.81	1.22	0.61	-	
反復横跳び	mean	40.2	39.5	38.4	39.9	43.4	A-B, A-C*, A-D, A-E*, B-C*, B-D, B-E*, C-D*, C-E*, D-E
	SD	0.59	2.06	0.49	0.08	19.51	
踏み台昇降運動	mean	60.5	62.1	63.1	60.8	60.3	A-B, A-C*, A-D, A-E, B-C, B-D, B-E, C-D, C-E*, D-E
	SD	2.10	3.62	3.36	11.45	3.89	

※meanは、各年度の平均値を算出したものである

*: $p \leq 0.05$

表3 各年度の体力測定実施者数

年度	S62		63		H1		H2※1		H3		H4		H5		H6		H7		H8		H9	
開講期	前期	後期	前期	後期	前期	後期	前期	後期	前期	後期	前期	後期	前期	後期	前期	後期	前期	後期	前期	後期	前期	後期
背筋力	842	797	699	671	919	884	715	－	688	760	824	785	611	592	708	683	675	622	603	567	607	548
握力	842	799	700	671	919	886	715	－	688	762	824	785	612	590	712	689	678	624	605	567	607	548
垂直跳び	842	797	698	670	919	883	715	－	689	759	824	784	611	590	707	683	677	623	605	565	605	547
立位体前屈	842	799	700	671	920	882	715	－	688	759	823	783	610	591	712	683	677	624	604	567	607	548
上体そらし	842	799	700	671	918	882	715	－	689	758	820	782	608	590	712	684	676	621	605	567	607	548
反復横跳び	842	785	689	633	888	822	693	－	675	732	801	762	618	565	707	678	673	619	602	561	607	542
踏み台昇降運動	820	780	688	625	882	824	692	－	667	758	802	760	615	563	706	85	676	619	603	559	607	540

年度	H10		H11		H12		H13		H14		H15		H16		H17		H18※2		H19※2	
開講期	前期	後期	前期	後期	前期	後期	前期	後期	前期	後期	前期	後期	前期	後期	前期	後期	前期	後期	前期	後期
背筋力	564	507	593	48	569	488	569	448	582	520	528	467	441	354	459	234	596	246	165	299
握力	564	508	592	480	569	487	572	447	582	521	526	469	443	354	389	196	595	245	158	298
垂直跳び	561	506	591	478	566	488	570	446	582	519	524	465	440	354	453	235	597	248	165	299
立位体前屈	564	508	591	480	569	488	572	447	582	520	528	468	441	354	459	235	－	－	－	－
上体そらし	559	508	586	479	568	488	571	447	580	520	528	465	439	353	453	235	－	－	－	－
反復横跳び	560	498	583	398	559	486	569	444	581	516	522	457	438	352	454	233	597	247	165	297
踏み台昇降運動	558	34.7	499	276	250	174	208	206	229	213	209	189	104	96	251	24	575	241	163	293

※1「H2後期」は、実施記録がないため不明

※2「立位体前屈」及び「上体そらし」は、H18以降未実施

IV 考察

本学学生の体力的特徴と傾向

本学学生の体力は、どの年代においても背筋力・握力・立位体前屈・上体そらし・垂直跳び・反復横跳びが全国標準値を下回っていた。したがって、「筋力がなく」、「体が硬く」、「パワーがなく」、「敏捷性に劣る」といった特徴が挙げられる。唯一、全身持久力については、踏み台昇降運動の結果からもわかるように標準並みである。

過去の本学学生の体力測定結果報告⁴⁾を見ると昭和 50 年度入学者においては、背筋力、垂直跳び、踏み台昇降運動が全国標準値と比べ低いレベルにあり、特に踏み台昇降運動については、昭和 51 年度入学者の結果も全国標準値を下回っていたことがわかる。以上のことにより、全身持久力については、両年度とも全国標準値よりも低いレベルであった。

しかし、今回の結果では、全身持久力については、唯一、全国標準値を上回っていた。この上昇は、渋谷から日野校舎への移転に伴った環境の変化、すなわち、少なからず日野駅から大学まで続く長い坂道の効果が関係しているのであろうか。

日常生活において、我々は体力測定の測定項目にある体力要因を複合的に組み合わせた動作をしている。グラフを見るといずれの項目においても年々、低下傾向が見られ、社会的にも問題視されている体力低下が本学の体力測定結果からも浮き彫りになった。

大学生になるまでにあらゆる体力は一生の中で最大に発達するという。握力については、20 歳までは年齢とともに増加し、20 歳頃をピークに達し、そのピークは 40 歳頃まで保持されるという。一方、持久力については、18 歳頃から最大酸素摂取量は低下しはじめる。従って、大学生の頃から持久力については、すでに低下がはじまっている⁵⁾。

以上のことより、大学生時代の体力が低いということは、少なくとも今後、何もしなければそれ以上になることはないという状況を十分に認識していなくてはならない。ちなみに、今年 8 月に発表された平均寿命は女性は 85.99 歳で 23 年連続世界第一位である。

したがって、大学時代での健康教育は、小中学校、高校での体育の目的とは異なり、健康体力を維持するための自己管理能力の構築が大きな課題となる。

体力の変化と生活の変化

全ての体力測定項目において、数値がピークを迎えている平成 5 年頃までは、日本経済は、いわゆるバブル経済の崩壊に差し掛かった頃で、景気停滞が多少伺えるようになった時期である。若者の間では、真っ赤な口紅にソバージュ頭、太眉にボディコンというファッションの流行が思い出されるように、日本経済だけでなく、若者の元気をさも感じられた時代ではなかろうか。

例えば、我々の日常生活は、洗濯、掃除といった家事においても、仕事においても常に身体活動をしているわけで、それが生活するために必要な体力となる。一方で、学校帰りに遊びに出かけたり、習い事をしたり、旅行に出かけたりなど余暇を楽しく過ごすには、「生活のための体力」以上にプラス α となる「ゆとりの体力」が必要とされる⁶⁾。

従って、経済が良い時期には、余暇を楽しむ環境も大いにあった。しかし、それも体力がなければ決して楽しむことはできない。それが、平成 6 年、バブル経済が終焉し、平成不況へと突入すると、余暇を楽しむ余裕は生活から消えていく。同時に「ゆとりの体力」の必要性も減る。一方、科学の進歩は生活を楽にしてくれる反面、省力化や単純動作の背景とも相俟って、動くことが減少し、益々、体力低下となる。このような時代的背景からも何うことができる。

体力低下と今後の問題

近年の問題として、体力低下と合わせて話題となっているのが学力低下である。

「体力」と「学力」は、どちらも生活習慣と大きく関わってくる。体力低下や学力低下の原因となるものは、生活習慣の乱れが引き起こすものとも言われている。

体力には、上述したように余暇を楽しむ「ゆとりの体力」さらに目的や目標を持って臨む時には「目標達成のための体力」が必要となる⁶⁾。何かをやり遂げようとするとき、それは集中して物事に取り組むため、平常とは違った集中力を要し、体力を消耗することは、誰しも経験から領けるだろう。

しかし、生活習慣の乱れは、体調が不安定になるだけでなく、こういった目標達成時の体力までも欠いてしまう。その結果、「仕方ない!」「まあいいや!」「何

とかなる！」などの質的向上を諦める言葉が出る。

体力測定初期の昭和 62 年以降の学生は、小中学校時代、授業のコマ数内に内容をたくさん詰め込む「詰込型教育」から授業数削減のゆとりある学校生活に改定された時期を過ごしてきた学生たちである。

平成以降の学生は、さらに『ゆとり』が重視される時代を過ごしてきたこととなる。その『ゆとり』の結果、今、問題視されていることが「出来る子」と「出来ない子」の能力格差であると言われている。

それが学力だけでなく、体力にも伺えるとするならば、平成以降、格差社会の中で育ってきた若者たちの体力においても「できる者」と「できない者」での差が大きく開いた状況で育ってきた可能性も考えられる。このような格差社会から考えられる行動パターンは、お互いの競争心がなくなる。ということは、何事

もジャンケンで決め、闘争心、悔しさ、勇気などを体験することが少なくなる。

少子化の進展で、2005 年には『大学全入時代』を迎えた。大学偏差値もどこの大学においても、10 数年前と比較すると低下しているという。入学者の学力はますます劣ると推測できる。

このことから、体力の向上は、今後起こり得る、学力的課題においても生かされることであろう。

また、体力向上は心の乱れにも力を貸してくれるはずである。本学の学生生活相談センターの報告によると、来談件数は、2000 年以降、急激に増加している。その中でも、精神衛生や人間関係などを含む「適応相談」は、唯一急激な上昇を続けている。このことから、生活の乱れだけでなく、心の乱れをも抱える時代になっていることがわかる。(表 4 / 図 8 ~ 9)

表 4 過去 10 年間の学生相談センター来談件数

(件)

年度	学業相談			生活相談			適応相談			進路相談			その他※2			合計		
	学業・単位履修 休学・受験	転退 課外活動・ 学習		アルバイト・経済 律・ローン・金銭 環境 家庭	法 健康・ 家庭		精神衛生・性格癖 人間関係・宗教 生き方・余暇	人 思想・ 余暇		進路・就職適性 試験・大学院 資格 帰郷・留 学								
	大	短	計	大	短	計	大	短	計	大	短	計	大	短	計	大	短	計
1991	29	13	42	26	24	50	55	51	106	38	19	57				148	107	255
92	37	19	56	13	31	44	55	51	106	34	0	34				139	101	240
93	34	26	60	29	28	57	72	39	111	19	21	40				154	114	268
94	18	18	36	13	33	46	59	54	113	16	16	32				106	121	227
95	22	18	40	25	13	38	100	53	153	41	20	61	7		7	195	104	299
96	26	5	31	33	5	38	165	38	203	46	18	64	16	6	22	286	72	358
※197																235	38	273
98	7	13	20	37	32	69	90	46	136	25	16	41	21	6	27	180	113	293
99	31	35	66	85	111	196	113	170	283	59	28	87	29	6	35	317	350	667
2000	20	20	40	62	45	107	296	154	450	15	32	47	24	14	38	417	265	682
01	30	15	45	96	20	116	446	141	587	45	20	65	29	16	45	646	212	858
02	37	4	41	85	27	112	785	119	904	67	10	77	61	17	78	1035	177	1212
03	85	5	90	117	25	142	986	315	1301	60	9	69	76	37	113	1324	391	1715
04	37	5	42	92	37	129	832	137	969	32	7	39	54	12	66	1047	198	1245
05	57	7	64	91	50	141	626	269	895	21	6	27	42	8	50	837	340	1177
06	85	27	112	116	59	175	675	497	1172	39	26	65	40	43	83	955	652	1607
07	33	9	42	51	14	65	589	426	1015	31	36	67	14	36	50	718	521	1239
合計	555	230	785	920	540	1460	5355	2134	7489	557	248	805	399	165	564	8021	3355	11376

※1 1997年度は、相談件数、人数訂正後の相談内容別相談件数が不明のため空欄とした。

※2 「その他」は、学生ではない方(ご家族など)へのアドバイスや左記に該当しない内容。

協力:実践女子大学 学生相談センター

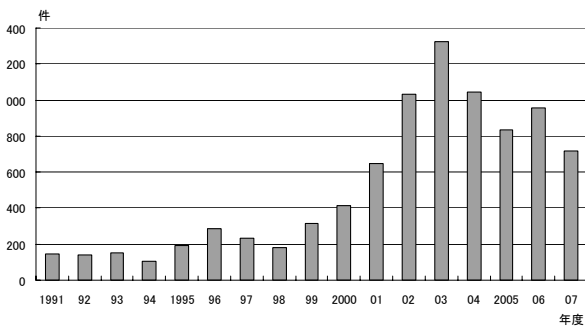


図 8 学生相談センター利用状況

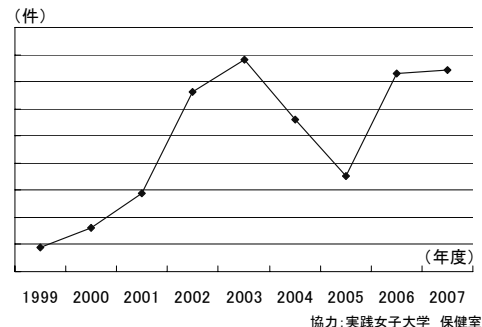


図 9 保健室利用状況

協力:実践女子大学 保健室

V まとめ

本学が健康・スポーツ実習科目の授業において昭和 62 年から現在までの 21 年間、体力測定を実施してきた。その間には、大学改革や体力測定方法改定もあったが、一環して学生の体力を把握しながら、授業においてフィードバックしてきた。

年々、体力低下の傾向が見られ、授業展開にも安全への配慮を余儀なくされて来た。

平成 5 年からは、大学改革に伴い、本学、健康・スポーツ科目は必修から選択へと変わった。それは、目的が異なる様々な学科、様々な学年、格差のある体力といった条件が重なり、統一の目的を持つての授業を進めることが困難になった一面もある。大学体育推進の意義を共通目標に掲げ、特色ある授業科目を開講し、学生が選択しやすくなるよう配慮した。しかし、必修優先の感が強く、健康体力の重要性を優先した学生は少なく、運動・スポーツが好きな学生が幾つも選択する傾向が確認された。

しかし、体力レベルは全国大学生の平均値より低い状態である。

唯一、踏み台昇降運動の全身持久力が全国大学生の平均値レベルでは推移している。このことは、通称、『乙女坂』または『日野坂』と呼ばれている日野駅から大学までの軽い上り坂の往復歩行の効果ではないかと思われた。

必修時代は、全学部全学科ごとに学生の健康体力状況を把握する資料となっていたが、現在では、健康相談の資料として提供しにくいことがある。しかし、学生相談センター、保健室の利用状況が増加している事実が明らかな以上、それは体力低下の影響とも考えられる。

今回の報告からは、体力低下をはじめ、それとの関連する問題解決のための一資料となり、今後のさらなる学生の質の向上を目指し、多方面に生かされることを願う。

今後、この資料が効果的に利用されるなら幸いである。

VI 謝辞

資料提供として協力してくださった本学学生相談センターならびに保健室の方々に深く感謝申し上げます。

げます。

また、今回、このように 21 年間の体力測定推移を報告できたことは、健康・スポーツ科学研究室歴代の助手・副手の方々が丁寧に記録を残して下さっていたからこそであり、感謝の意を込めて、以下に助手・副手の名前を挙げさせていただきます。

健康・スポーツ科学研究室 助手・副手

中平千可代、平田孝子、小松博子、
田口恵美子、大竹光江、後藤真帆子
落合寿子、岩崎佳亜、鹿嶋伸江
筒井孝子、新島貴子、本間直子（敬称略）

図表説明

表 1 授業内容の変遷

昭和 62 年度から現在までの授業科目ならびに授業内容

表 2 体力測定値の年度比較

各体力測定種目について年度を 5 区間に分けて平均値（SD）を示している。
また、各年度間の検定結果を記している。

表 3 各年度の体力測定実施者数

各年度の体力測定実施者数を体力測定種目別に示している。

表 4 過去 10 年間の学生相談センター来談件数

過去 10 年間の学生相談センター来談件数を相談内容別に示した。

図 1 背筋力の年次推移

体力測定結果（背筋力）の年次推移。

図 2 握力の年次推移

体力測定結果（握力）の年次推移。

図 3 垂直跳びの年次推移

体力測定結果（垂直跳び）の年次推移。

図 4 立位体前屈の年次推移

体力測定結果（立位体前屈）の年次推移。

図 5 上体そらしの年次推移

体力測定結果（上体そらし）の年次推移。

図 6 反復横跳びの年次推移

体力測定結果（反復横跳び）の年次推移。

図 7 踏み台昇降運動の年次推移

体力測定結果（踏み台昇降運動）の年次推移。

図8 学生相談センター利用状況

学生相談センターの利用状況の年次推移。

図9 保健室利用状況

保健室の利用状況の年次推移。

引用・参考文献

- 1) 文部科学省（旧文部省）体育局：体力測定実施方法
- 2) 文部科学省（旧文部省）体育局：体力・運動能力調査報告書
- 3) 東京都立大学体力標準値研究会：新・日本人の体力標準値 2000，不昧堂（2000）
- 4) 広井千可代他：本学学生の体力測定の結果についての一考察（第1報），実践女子大学家政学部紀要，第15号，143-148（1978）
- 5) 湯浅景元他：体力づくりのためのスポーツ科学，2-4，朝倉書店（2001）
- 6) 春山文子：日常生活で自分のからだを知る・つくる体操，89，文芸社（1999）

参考資料

実践女子大学 健康・スポーツ科学研究室：健康・スポーツ科学の手引き（2006～2008）
実践女子大学 学生相談センター：実践女子大学学生相談センター報告書
実践女子大学：講義概要（1987～2007）